HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA | 2026

EDIÇÃO 42
ANO 3

DIVERSIDADES

REVISTA HR

Dra. Yara
Clique aqui versão em português

Clique aqui versão em inglês

Clique aqui versão em Espanhol

Capa *Dra. Yara Amazônia Lins*

WWW.EDITORAHR.COM

HR Magazine, sempre ao seu lado!

Essa Revista Digital; é um portal de inspiração, conhecimento e cultura que desperta emoções e convida à reflexão a cada edição. Em nossas páginas, você encontrará um mosaico de conteúdos exclusivos que vão da literatura ao artesanato, da tecnologia à saúde, tudo cuidadosamente criado para enriquecer sua mente e tocar seu coração. Cada matéria é uma oportunidade de mergulhar em novas ideias e redescobrir a beleza e complexidade da vida e da humanidade. Convidamos você a embarcar nessa jornada conosco, onde cada página não é apenas uma leitura, mas uma experiência, uma porta para novas descobertas e emoções profundas. Explore o universo da HR Magazine e deixe-se surpreender pelo poder transformador da criatividade e da informação.

Site Oficial

www.editorahr.com

Nos Siga no Facebook e Instagram

@editora.hr

Whatsapp

(19) 9 9822-4249

E-Mail

contato.hreditora@gmail.com.br

APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Índice

6 **Editorial**

8 **Apresentação**

10 **Expediente**

12 **De auditoria à articulação internacional: Yara Amazônia Lins amplia protagonismo do controle externo brasileiro**

20 **Conflito Total: A Ofensiva "EPIC FURY" e o novo equilíbrio Global**

26 **Um Olhar Humanizado sobre uma crise silenciosa - por Maristela Pozitano**

30 **Ouro Inédito - O Brasil no Topo das Olímpiadas de Inverno**

32 **03 de Março - Dia Mundial da Audição Por Dra. Cláudia Araújo**

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

34 **Seção AMIGO PET**

36 **Você é o Mundo Dele**

38 **Como os Guardiões são tratados na Policia Militar**

40 **Ele sabe amar melhor que muita gente**

42 **Seção VIAGEM E TURISMO**

44 **Bariloche no Inverno: Viva a Magia da Neve na Patagônia Argentina**

48 **Seção CULINÁRIA**

50 **Sabores da Patagônia: A Truta Perfeita**

52 **Chocolate Quente e Alfajor de colher**

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Editorial

Nesta edição, nossa capa celebra não apenas uma trajetória de sucesso, mas um marco definitivo para o controle externo brasileiro. A Conselheira Dra. Yara Amazônia Lins estampa nossa publicação em um momento de absoluta consagração profissional e institucional.

Primeira mulher a quebrar o teto de vidro e presidir o Tribunal de Contas do Estado do Amazonas (TCE-AM), Dra. Yara não se limitou a ocupar o cargo; ela o transformou através de uma gestão técnica, humana e resiliente. Sua recente reeleição para o terceiro mandato à frente da Corte de Contas amazonense é o testemunho silencioso — porém eloquente — de uma liderança que une competência e confiança entre seus pares.

Do Amazonas para o Mundo

O protagonismo da Dra. Yara, no entanto, já não cabe mais apenas dentro das fronteiras do nosso estado. Em uma movimentação estratégica em Brasília, ela assumiu a Diretoria de Relações Internacionais da Atricon (Associação dos Membros dos Tribunais de Contas do Brasil).

Essa nova etapa representa mais do que um título:

- Voz Ativa: A inserção do Amazonas no debate global sobre fiscalização e transparência.
- Intercâmbio de Governança: A ponte entre as melhores práticas internacionais e a realidade do controle externo nacional.
- Representatividade: A consolidação da mulher em espaços de decisão máxima na capital federal.

Dra. Yara Amazônia Lins personifica a evolução dos Tribunais de Contas. Sua trajetória nos lembra que a fiscalização rigorosa dos recursos públicos ganha ainda mais força quando conduzida com o olhar atento de quem conhece a fundo os desafios da nossa região e possui a articulação necessária para dialogar com o mundo.

Nesta entrevista exclusiva, mergulhamos nos planos da conselheira para este novo desafio internacional e como ela pretende continuar elevando o padrão do controle externo, sempre com a ética e a firmeza que se tornaram suas marcas registradas.

Boa leitura!

Joyce Reis
Editora Chefe

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



17/02/2026 Inicio do Ano Chinês
Ano do Cavalo de Fogo

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Apresentação

Bem-vindos a uma Edição de Contrastes e Conquistas

Nesta edição, convidamos você a uma jornada que transita entre o calor da solidariedade humana e o frio das montanhas geladas, sempre com o foco na excelência e na informação que transforma.

Sociedade e Saúde: O Olhar que Acolhe
Abrimos nossas páginas com uma reflexão profunda e necessária. Maristela Pozitano nos traz um olhar humanizado sobre uma crise silenciosa, lançando luz sobre questões que muitas vezes passam despercebidas, mas que moldam o bem-estar da nossa comunidade.
Ainda no campo do cuidado, celebramos o 03 de março, Dia Mundial da Audição. A Dra. Cláudia Araújo contribui com um artigo essencial sobre a importância da saúde auditiva, lembrando-nos de que ouvir o mundo é o primeiro passo para compreendê-lo.

Esporte: O Gelo que se Pintou de Verde e Amarelo
Pela primeira vez na história, o hino nacional ecoou onde antes só se ouvia o vento gelado. Trazemos uma cobertura especial sobre o ouro inédito do Brasil no topo das Olimpíadas de Inverno. Um feito que desafia a geografia e prova que o talento brasileiro não conhece limites climáticos.

Destino e Sabor: Expedição Patagônia
Nossa seção de Viagem e Turismo desembarca em Bariloche no Inverno. Muito além das pistas de esqui, exploramos a magia das paisagens andinas e a sofisticação dessa pérola argentina.

E como não se pode viajar sem provar a essência do lugar, a Seção Culinária traz os Sabores da Patagônia. Preparamos um menu exclusivo com receitas que aquecem a alma:

1. A Truta Perfeita: O frescor dos rios da montanha no seu prato.
2. Chocolate Quente: A textura aveludada que é tradição em Bariloche.
3. Alfajor de Colher: Uma releitura irresistível do clássico doce argentino.

Interatividade e Ternura
Para os apaixonados por animais, nossa Seção Pet você acessa vídeos de pets maravilhosos que prometem arrancar sorrisos e derreter corações. É a dose de alegria pura que seu dia merece.

"Das vitórias épicas no gelo ao silêncio que precisa ser ouvido: uma edição feita para sentir, agir e saborear."

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Expediente

Jornalista (DRT: 96124/SJ - SP)
DIRETOR DE JORNALISMO E
DIRETOR RESPONSÁVEL
COMENDADOR DOM HELIO REIS

Editora chefe, redatora e Jornalista (DRT 97508/SJ - SP)
JOYCE REIS

Matriz
Campinas - SP

CNPJ
51.712.559/0001-85
Distribuição
Gratuita
Mês e Ano da Publicação
Fevereiro de 2026
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 42
Tipo
Digital
ISSN
2968-7105
ISBN Nº
978-65-981435-6-5
Publicação Por
Editora HR
Instagram e Facebook
@editora.hr
Whatsapp
(19) 9 9822-4249
E-mail
contato.hreditora@gmail.com
site Oficial
www.editorahr.com

ISBN: 978-65-981435-6-5
9 786598 143565

APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as normas da LGPD

De auditora à articulação internacional: Yara Amazônia Lins amplia protagonismo do controle externo brasileiro

Primeira mulher a presidir o TCE-AM e reeleita para o terceiro mandato, conselheira assume, em Brasília, a Diretoria de Relações internacionais da Atricon e amplia protagonismo no cenário do controle externo.

A presidente do Tribunal de Contas do Amazonas (TCE-AM), conselheira Yara Amazônia Lins, amplia, mais uma vez, o alcance institucional da Corte de Contas. Com 50 anos de serviço público dedicados ao TCE-AM, ela tomou posse na quarta-feira (25) como diretora de Relações Internacionais da Associação dos Membros dos Tribunais de Contas do Brasil (Atricon), em solenidade realizada em Brasília, no auditório do Tribunal de Contas da União (TCU).
A nomeação consolida uma trajetória marcada por experiência técnica, liderança institucional e capacidade de articulação.

Ao longo de cinco décadas, a conselheira Yara Lins construiu uma carreira que percorre praticamente todos os níveis do Tribunal amazonense. Ingressou como servidora, em um período em que o controle externo ainda consolidava seus instrumentos modernos de fiscalização, e desde então acompanhou — e participou ativamente — das principais transformações da Corte de Contas no Amazonas.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Ao assumir funções administrativas estratégicas, ampliou a visão sobre gestão interna, planejamento e coordenação de equipes. Como secretária-geral, ocupou uma das posições mais relevantes da estrutura técnica, responsável por articular áreas, padronizar procedimentos e assegurar a consistência das análises.

Foi taquígrafa, diretora, auditora e a nomeação posterior ao cargo de conselheira foi consequência natural de uma carreira construída com base em conhecimento técnico e credibilidade institucional. Ao chegar à Presidência do TCE-AM, Yara Amazônia Lins rompeu uma barreira histórica: tornou-se a primeira mulher a comandar a Corte de Contas amazonense. O feito tem dimensão simbólica, mas sobretudo institucional. Sua eleição representou reconhecimento interno de competência e liderança.

Reconhecimento

Reeleita e atualmente em seu terceiro mandato, consolidou uma gestão marcada por modernização administrativa, incentivo à celeridade processual e fortalecimento do diálogo com gestores públicos. Sob sua condução, o Tribunal ampliou a presença institucional, reforçou o caráter orientador do controle externo e investiu em soluções tecnológicas para aprimorar a fiscalização.

A experiência acumulada ao longo desses anos extrapolou o âmbito estadual. A conselheira participou de agendas nacionais e internacionais voltadas à cooperação entre órgãos de controle, trocando experiências e acompanhando boas práticas adotadas em outros países. Esse trânsito institucional fortaleceu sua capacidade de articulação — requisito essencial para a nova função na Atricon.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

A Associação dos Membros dos Tribunais de Contas do Brasil desempenha papel central na defesa do sistema de controle externo e na uniformização de entendimentos entre as Cortes. A Diretoria de Relações Internacionais atua diretamente na interlocução com o Congresso Nacional, com o Executivo federal, com tribunais superiores e com entidades representativas nacionais e internacionais. É uma posição estratégica, especialmente em um contexto de constantes debates sobre governança pública, responsabilidade fiscal e aprimoramento dos mecanismos de fiscalização.

Mais do que uma conquista individual, a nomeação representa fortalecimento institucional. O Amazonas passa a ter voz ainda mais ativa nas articulações que envolvem o futuro dos tribunais de contas brasileiros, em uma agenda internacional. A experiência prática de quem começou na auditoria, exerceu funções administrativas, coordenou o controle externo e presidiu a Corte por três mandatos consecutivos agrega consistência às discussões estratégicas da Associação.

Yara Amazônia Lins construiu uma trajetória baseada em permanência e coerência. Cinquenta anos de serviço público não se sustentam sem reputação sólida. Sua carreira demonstra que liderança no setor público exige conhecimento técnico, capacidade de diálogo e visão institucional de longo prazo.
Ao assumir a Diretoria de Relações Internacionais da Atricon, leva consigo a vivência de quem conhece cada etapa do controle externo — da instrução processual à decisão colegiada. Leva também a experiência de quem abriu caminhos ao se tornar a primeira mulher a presidir o TCE-AM e consolidou esse espaço com reeleições sucessivas.

A nova função amplia seu campo de atuação, mas mantém o mesmo compromisso que marcou sua trajetória: fortalecer o controle externo como instrumento essencial para a boa gestão dos recursos públicos.
Em Brasília, diante de representantes de tribunais de contas de todo o país, a conselheira reafirma uma história construída com trabalho contínuo e protagonismo institucional.
Da auditoria à liderança nacional, Yara Amazônia Lins consolida uma carreira que ultrapassa cargos e mandatos. Trata-se de uma trajetória que evidencia a força da experiência acumulada e o papel estratégico do Amazonas no cenário do controle externo brasileiro.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LOPD

From Auditor to International Liaison: Yara Amazônia Lins Boosts the Profile of Brazilian Public Oversight

The first woman to lead the Amazonas State Court of Accounts (TCE-AM) and now in her third term, Lins takes over as International Relations Director for Atricon in Brasília, strengthening her role on the global stage.

Yara Amazônia Lins, President of the Amazonas State Court of Accounts (TCE-AM), is once again expanding the court's institutional reach. With 50 years of public service dedicated to the TCE-AM, she was sworn in this Wednesday (25th) as the Director of International Relations for the Association of Members of the Brazilian Courts of Accounts (Atricon). The ceremony took place in Brasília at the Federal Court of Accounts (TCU) auditorium.

This appointment solidifies a career defined by technical expertise, institutional leadership, and a talent for high-level networking.

A Journey of Firsts

Over five decades, Counselor Yara Lins has worked her way through almost every level of the Amazonas Court. She started as a staff member back when modern oversight tools were still being developed and has since been a driving force behind the court’s major transformations.

By taking on strategic administrative roles, she gained a deep understanding of internal management and team coordination. As Secretary-General, she held one of the most vital technical positions, responsible for aligning departments, streamlining procedures, and ensuring the quality of all audits.

Having served as a stenographer, director, and auditor, her eventual appointment as Counselor was the natural next step for someone with her technical background and credibility. When she reached the Presidency of the TCE-AM, she broke a historic glass ceiling, becoming the first woman to lead the court. It was more than just a symbolic win; her election was a clear sign of professional respect.

Now in her third term, Lins has built a legacy of administrative modernization, faster legal processing, and better dialogue with public managers. Under her leadership, the Court has become more proactive, focusing on guidance and investing in technology to improve inspections.

Her experience eventually moved beyond state lines. She has been a key player in national and international forums, swapping best practices with oversight bodies from other countries. This international experience was exactly what was needed for her new role at Atricon.

Atricon plays a central role in defending the oversight system and aligning standards across Brazil's various courts. The International Relations Director works directly with Congress, the Federal Executive branch, and international organizations. It’s a strategic position, especially now, as global debates on public governance and fiscal responsibility heat up.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

This appointment is more than a personal achievement; it's a win for the state of Amazonas, which now has a stronger voice in the future of Brazilian and international public oversight.

Yara Lins brings a solid reputation built over 50 years. Her career proves that public sector leadership requires a mix of technical skill, a knack for dialogue, and a long-term vision. As she takes on this new challenge at Atricon, she brings the hands-on experience of someone who knows every step of the process—from the first audit to the final court decision.

In Brasília, standing before representatives from across the country, she reaffirms a career built on hard work and institutional leadership. From auditor to national leader, Yara Amazônia Lins is proving that experience and persistence are the keys to shaping the future of public management.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

De auditora a la articulación internacional: Yara Amazônia Lins amplía su liderazgo en el control externo brasileño

Primera mujer en presidir el TCE-AM y reelecta para un tercer mandato, la consejera asume en Brasilia la Dirección de Relaciones Internacionales de la Atricon, fortaleciendo su rol en el escenario del control público.

La presidenta del Tribunal de Cuentas de Amazonas (TCE-AM), la consejera Yara Amazônia Lins, amplía una vez más el alcance institucional de la Corte. Con 50 años de servicio público dedicados al tribunal, tomó posesión este miércoles (25) como directora de Relaciones Internacionales de la Asociación de Miembros de los Tribunales de Cuentas de Brasil (Atricon). La ceremonia se llevó a cabo en Brasilia, en el auditorio del Tribunal de Cuentas de la Unión (TCU).

Este nombramiento consolida una trayectoria definida por la experiencia técnica, el liderazgo institucional y una gran capacidad de gestión.

U**na carrera de ascenso y transformación**

A lo largo de cinco décadas, Yara Lins ha construido una carrera que recorre prácticamente todos los niveles del tribunal amazonense. Ingresó como funcionaria en una época en la que el control externo aún modernizaba sus herramientas de fiscalización, y desde entonces ha participado activamente en las principales transformaciones de la Corte.

Al asumir funciones administrativas estratégicas, desarrolló una visión integral sobre gestión interna y planificación. Como secretaria general, ocupó una de las posiciones técnicas más relevantes, siendo responsable de coordinar áreas, estandarizar procedimientos y asegurar la consistencia de los análisis.

Fue taquígrafa, directora y auditora; su posterior nombramiento como consejera fue la consecuencia natural de una carrera basada en el conocimiento técnico y la credibilidad. Al llegar a la presidencia del TCE-AM, Yara Lins rompió una barrera histórica al convertirse en la primera mujer en comandar la institución, un logro con un peso simbólico y profesional inmenso.

Reelecta y actualmente en su tercer mandato, ha consolidado una gestión marcada por la modernización administrativa, la agilidad procesal y el fortalecimento del diálogo con los gestores públicos. Bajo su mando, el Tribunal reforzó su carácter orientador e invirtió en tecnología para mejorar la fiscalización.

Su experiencia ha trascendido las fronteras estatales. La consejera ha participado en agendas internacionales para intercambiar buenas prácticas con organismos de control de otros países. Este recorrido fortaleció su capacidad de articulación, un requisito esencial para su nueva función en la Atricon.

La Atricon desempeña un papel central en la defensa del sistema de control externo en Brasil. La Dirección de Relaciones Internacionales actúa directamente con el Congreso Nacional, el Ejecutivo federal y entidades internacionales. Es una posición estratégica en un contexto de constantes debates sobre gobernanza pública y responsabilidad fiscal.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Más que un logro individual, este nombramiento fortalece a las instituciones. El estado de Amazonas tendrá ahora una voz más activa en las decisiones sobre el futuro de los tribunais de cuentas brasileños en la agenda internacional. La experiencia práctica de quien comenzó en la auditoría y presidió la Corte por tres mandatos aporta solidez a las discusiones estratégicas.

Yara Amazônia Lins ha construido su camino con coherencia. Cincuenta años de servicio público exigen una reputación sólida, conocimiento técnico y visión a largo plazo. Al asumir este nuevo reto, lleva consigo la vivencia de quien conoce cada etapa del control externo: desde la instrucción del proceso hasta la decisión final.

En Brasilia, frente a representantes de todo el país, la consejera reafirma una historia de trabajo continuo. De la auditoría al liderazgo nacional, su carrera evidencia la fuerza de la experiencia acumulada y el papel estratégico del Amazonas en el escenario del control externo brasileño.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

CONFLITO TOTAL: A OFENSIVA "EPIC FURY" E O NOVO EQUILÍBRIO GLOBAL

Nas primeiras horas deste sábado, os Estados Unidos (Operação Epic Fury) e Israel (Operação Roaring Lion) lançaram uma ofensiva sem precedentes contra o Irã. O ataque, que Donald Trump descreveu como uma "guerra de escolha definitiva", atingiu pelo menos 14 cidades iranianas, incluindo Teerã, Isfahan, Qom e Karaj.

Alvos de Decapitação: O complexo do Líder Supremo, Ali Khamenei, foi severamente danificado. Relatos de inteligência sugerem que Khamenei e o secretário do Conselho Supremo de Segurança Nacional podem ter sido mortos no ataque, embora fontes iranianas afirmem que o Líder está em local seguro.
Escopo Militar: Foram realizados cerca de 900 ataques nas primeiras 12 horas, utilizando mísseis Tomahawk, caças furtivos e sistemas HIMARS. O foco foi a destruição total da marinha iraniana, depósitos de mísseis balísticos e o que restava da infraestrutura nuclear.
Vítimas: O Crescente Vermelho confirma, até o momento, 201 mortos e mais de 700 feridos, incluindo um trágico incidente em uma escola feminina no sul do país.
A Resposta Iraniana e o Risco Nuclear
O Irã não recuou. Em uma retaliação imediata, disparou cerca de 300 mísseis e drones contra Israel e bases americanas no Bahrein, Catar, Jordânia e Emirados Árabes.
O Espectro Atômico: Com o fracasso das negociações em Genebra ontem, o mundo teme que o Irã utilize seu estoque de urânio enriquecido (60%+) como último recurso. Israel, em estado de emergência, já sinalizou que responderá com "todos os meios necessários" caso sua existência seja ameaçada por armas de destruição em massa.
Bloqueio Naval: Há relatos não confirmados de que a Guarda Revolucionária ordenou o fechamento do Estreito de Ormuz, o que sufocaria 20% do suprimento global de petróleo.

Impacto no Brasil e Economia Mundial
O choque foi sentido instantaneamente nos mercados:
Petróleo e Combustíveis: O Brent disparou, com analistas prevendo que o barril ultrapasse os US$ 100,00 nos próximos dias. Para o Brasil, isso significa pressão imediata na política de preços da Petrobras, com aumentos esperados nas bombas já na próxima semana.
Dólar e Inflação: A fuga para ativos seguros valorizou o dólar globalmente. No Brasil, isso encarece insumos e pressiona o IPCA, complicando o cenário de juros (Selic a 15%).
Posição Diplomática: O Itamaraty condenou a violação da soberania iraniana e pediu um cessar-fogo imediato, alinhando-se à ONU, que classificou a ofensiva como uma "descida ao abismo".
"Tome o controle do seu destino": A frase de Donald Trump em seu vídeo no Truth Social marca uma clara tentativa de fomentar uma mudança de regime (regime change) através da força militar e pressão popular.
Apagão Digital: A conectividade de internet no Irã caiu para apenas 4%, dificultando a verificação de informações e o contato de civis com o exterior.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

www.editorahr.com | HR Magazine

Código da Invisibilidade

O que a Sociedade faz para Silenciar o Feminino

Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

O Código da Invisibilidade

O silêncio não é ausência de som; é uma construção social deliberada.
Em sua obra mais contundente, o Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis conduz o leitor por um exame anatômico das estruturas que sustentam o machismo e a misoginia no Brasil.

Partindo da premissa de que a violência de gênero não é um surto de irracionalidade, mas o ápice de um sistema histórico e jurídico que remonta ao ano de 1500, o autor disseca o que chama de "O Código da Invisibilidade" — o conjunto de normas não escritas, táticas de silenciamento e falhas institucionais que permitem que a tragédia doméstica se torne uma condição tolerável.

Este livro, que absorve e expande as reflexões iniciadas em A Violência na Vida de Uma Mulher, mergulha na interseccionalidade para revelar feridas ainda abertas: o sofrimento amplificado da mulher negra, a barreira intransponível do analfabetismo funcional no acesso à Justiça e a fraude cotidiana da desigualdade salarial.

Através de uma narrativa que equilibra o rigor acadêmico com uma profunda melancolia humanista, o Dr. Helio Reis analisa as decisões históricas do Supremo Tribunal Federal e a evolução da Lei Maria da Penha, demonstrando que o Direito, embora tenha avançado, ainda luta contra uma estrutura patriarcal que opera no automatismo do cotidiano.

"O Código da Invisibilidade" não é apenas um livro de Direito ou Sociologia; é uma convocação. É um mapa para que a população — e não apenas as vítimas — reconheça os sinais da escalada do ódio antes que eles se convertam em mandatos de morte.

Prepare-se para uma leitura que desfaz o conforto da ignorância e impõe, com a elegância de quem domina a letra e a alma da lei, um fardo inegociável: o dever de ver o que foi treinado para ser invisível.

"Ao fechar este volume, o leitor não será o mesmo. O conhecimento aqui exposto é um caminho sem volta para a consciência. Não há mais espaço para a neutralidade quando o código é revelado."

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

www.editorahr.com | HR Magazine

ADQUIRA O SEU
ÚLTIMOS EXEMPLARES

WhatsApp: (19) 99822-4249

O CÓDIGO DA INVISIBILIDADE

Novo Livro
Do Comendador
Dom Helio Reis

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

UM OLHAR HUMANIZADO SOBRE UMA CRISE SILENCIOSA

Por Matistela Pozitano

Cuidar da mulher é cuidar da humanidade.
Somente por meio de uma abordagem holística e integrada será possível construir um mundo mais seguro, equitativo e humano para todas as mulheres.
Antes de tudo se faz necessário reconhecer que a mulher é o portal na terra para que a vida possa se multiplicar dando a luz a outras vidas.

MULHER, VIOLÊNCIA E SAÚDE INTEGRAL

A violência contra a mulher não é apenas um número em relatórios oficiais. Ela tem rosto, voz, história e silêncio. É uma dor que atravessa corpos, emoções e gerações. Em todo o mundo, milhões de mulheres carregam marcas visíveis e invisíveis da violência, uma realidade que a Organização Mundial da Saúde descreve como uma das violações de direitos humanos mais persistentes da atualidade. Segundo o organismo, cerca de 1 em cada 3 mulheres no mundo já sofreu violência física ou sexual ao longo da vida.
No Brasil, essa realidade ecoa de forma alarmante. Dados indicam que o país registra milhares de casos de feminicídio todos os anos, revelando que a violência de gênero permanece estrutural e enraizada: apenas no primeiro semestre de 2025 foram registrados 718 feminicídios, o equivalente a cerca de quatro mulheres mortas por dia em razão de gênero (SENADO FEDERAL, 2025).

Mais do que estatísticas, são vidas interrompidas, sonhos silenciados e famílias marcadas para sempre.

Na última década, mais de 11 mil mulheres foram assassinadas por feminicídio no país, evidenciando a persistência estrutural da violência de gênero (MJ; FBSP, 2025).



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE HUMANIZADA

Refletir sobre o papel da mulher na humanidade implica compreender que a saúde deve ser abordada de forma integral. O bem-estar humano não se limita ao corpo físico; envolve também dimensões emocionais, mentais, culturais, sociais, ambientais e espirituais.

Ampliar a consciência sobre a saúde significa reconhecer que somos seres físicos, emocionais e sociais, cujas experiências são influenciadas pelas relações que construímos e pelo contexto cultural em que vivemos.

A inteligência emocional permite reconhecer gatilhos que podem gerar comportamentos violentos, favorecendo sua gestão e prevenindo danos. Como seres culturais, somos influenciados por valores e práticas sociais que impactam diretamente a saúde coletiva.

A saúde social expressa a forma como nos relacionamos com o coletivo — aprendida inicialmente no ambiente familiar e expandida para a comunidade, o município, o estado e o país — influenciando políticas públicas e legislações.

A MULHER E A SAÚDE: MUITO ALÉM DO CORPO

Quando uma mulher sofre VIOLÊNCIA, não é apenas seu corpo que SOFRE. É sua autoestima que se FRAGMENTA, é sua segurança emocional que se DISSOLVE, é sua confiança no mundo que se ROMPE.

A inteligência emocional, nesse contexto, surge como ferramenta essencial para reconhecer e interromper ciclos de violência. Aprender a identificar gatilhos emocionais e construir relações baseadas no respeito pode transformar histórias marcadas pela dor em trajetórias de reconstrução.

No Nordeste brasileiro, a violência contra a mulher assume contornos ainda mais preocupantes devido às desigualdades históricas e socioeconômicas. Em capitais nordestinas, 17% das mulheres relataram agressões físicas, enquanto 11% sofreram violência psicológica no último ano (UFCE; Instituto Maria da Penha).

Cada porcentagem representa uma história interrompida, um pedido de socorro muitas vezes sufocado pelo medo ou pela dependência econômica.
A violência pode deixar cicatrizes permanentes e, em casos extremos, levar à morte. Uma em cada três mulheres no Brasil já sofreu violência física ou sexual (IBGE)

A violência invade o território das emoções. Segundo a OMS, mulheres vítimas de violência apresentam taxas significativamente maiores de depressão, ansiedade e estresse pós-traumático - 60% das mulheres que sofrem violência doméstica desenvolvem sintomas de depressão.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

A CURA COMEÇA NA INTEGRAÇÃO

A saúde integral da mulher exige olhar sensível e ação coletiva.

Quando integramos as dimensões física, emocional, mental, cultural, social, ambiental e espiritual, criamos caminhos reais de cura e transformação.

A violência não nasce apenas do indivíduo — ela se alimenta de desigualdades, silêncios e omissões sociais. Mas a CURA também pode ser COLETIVA. Ela nasce da EDUCAÇÃO, do RESPEITO, da EMPATIA, da CORAGEM de romper ciclos históricos.

CONSCIÊNCIA E AÇÃO

Combater a violência contra a mulher exige mais do que leis — exige consciência.

A violência contra a mulher é um fenômeno complexo e multifatorial que compromete a saúde integral das vítimas e o desenvolvimento social.

Exige que governos implementem políticas eficazes; que instituições acolham sem julgamento; que a sociedade não silencie diante da dor. Requer que homens e mulheres reconstruam juntos uma cultura de respeito.

Necessita ampliação das redes de acolhimento, proteção e assistência multidisciplinar; promoção da educação para igualdade de gênero e inteligência emocional;

Reivindica um maior fortalecimento das campanhas de conscientização e combate à cultura da violência e apoio as organizações que atuam na defesa dos direitos das mulheres.

Como afirma a Organização Mundial da Saúde, “a prevenção da violência começa com o reconhecimento de que ela não é inevitável”.

A violência contra a mulher não é inevitável; não é natural; não é aceitável.

Ela pode ser interrompida.

E cada mulher protegida representa uma sociedade mais justa, humana e equilibrada, onde as mulheres possam viver sem medo e com dignidade

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Mini Bio

Comendadora da Paz Madre Tereza de Cálcutá,
Embaixadora Literária pelo Institut Cultive Suisse BrésiL/Genebra;
Notório Saber em Cultura de Paz Comunicação Não Violenta.
Mediadora de Conflitos e Educadora Social
Membro da Academia de Letras do Brasil – Pernambuco
Formação em radialismo e comunicação,
Escritora infanto juvenil desde 1999,
livros trabalhados pelas redes públicas de educação de Maceió, ESMAL - Escola Superior de
Magistratura de Alagoas através do “programa cidadania e justiça nas escolas”, Ong’s e escolas
particulares em outras cidades.
Livros lançados nas últimas 07 (sete)
edições da “Bienal Internacional do Livro em Alagoas” (desde 2009);
Livros lançados na Feira do Livro de Genebra (2024)
Artigos publicados mensalmente na revista virtual HR Magazine que corre o mundo.



“Idealizadora e apresentadora do “Programa Trilha Social” exibido na TV
Assembleia de Alagoas, há 16 anos.
Título de Mulher Evidência – Pernambuco
Título de Cidadã Maceioense
Compositora com músicas gravadas por Santana “o cantador”, Altemar Dutra Junior, Márcia Porto, saudoso Zé Mocó, chameguinho, Marlon Rossi.
Idealizadora e compositora das músicas
dos vídeos clipes “Desarme-se em busca de paz”
e “Esquecidos”
Formação em constelação familiar, pensamento sistêmico complexo, constelação estrutural e coaching sistémico, terapeuta integrativa, tanatóloga, mestra em Reiki, cromoterapêuta, reflexologista e coach em bem estar nos últimos 30 anos.
Fundadora e atual Diretora Executiva
da ONG Maceió Voluntário, que desenvolve trabalhos voltados ao fortalecimento e introdução do voluntariado, através de uma cultura pela paz e valores humanos há mais de 22 anos.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Ouro Inédito! O Brasil no Topo das Olimpíadas de Inverno

Lucas Pinheiro Braathen faz história em Milão-Cortina 2026 e coloca a bandeira verde e amarela no lugar mais alto do pódio do Esqui Alpino.

Por Comendador Dom Helio Reis

O improvável aconteceu e, mais uma vez, o esporte provou que não existem fronteiras para o talento e a determinação. Em um feito absolutamente histórico para o esporte nacional, o Brasil conquistou a sua primeira medalha — e logo de ouro — na história dos Jogos Olímpicos de Inverno, realizados em Milão-Cortina, na Itália.
O responsável por essa façanha monumental é Lucas Pinheiro Braathen. Competindo na prova de Slalom Gigante do Esqui Alpino, o atleta desbancou os favoritos tradicionais e cravou o seu nome, e o do nosso país, nos livros de história.

A trajetória de Lucas até este pódio é tão fascinante quanto a sua descida pelas montanhas geladas. Filho de mãe brasileira e pai norueguês, ele já despontava como um dos maiores esquiadores do mundo competindo pela Noruega. No entanto, movido pelo amor às suas raízes maternas e pelo desejo de popularizar os esportes de inverno no Brasil, Lucas tomou a corajosa decisão de mudar de federação e passar a representar o Time Brasil.

"Para um país tropical, triunfar no gelo é a prova máxima de que a nossa resiliência e capacidade de reinvenção não têm limites."



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

A aposta não poderia ter sido mais certeira. Trazendo sua excelência técnica, energia vibrante e um inegável "tempero tropical" para as pistas nevadas, ele abraçou a nação brasileira, e a nação o abraçou de volta.

Um Marco para a América Latina

A magnitude desta vitória vai muito além das fronteiras brasileiras. Com este ouro, o Brasil se torna a primeira nação da América Latina a subir ao pódio em uma edição de Jogos Olímpicos de Inverno. Em uma competição historicamente dominada por países do Hemisfério Norte, ver a bandeira verde e amarela hasteada ao som do hino nacional é a quebra de um paradigma.

O ouro de Lucas Pinheiro Braathen não é apenas uma medalha; é um legado de inspiração para as futuras gerações, provando que o talento brasileiro pode brilhar, aquecer e vencer até mesmo nas temperaturas mais baixas do planeta.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

03 de março Dia Mundial da Audição

Por Dra Cláudia Araújo

A perda auditiva, afeta mais de 1,5 bilhão de pessoas. A audição é fundamental para o desenvolvimento da fala e da linguagem, para a aprendizagem, comunicação, interação social e segurança. A base para saúde e oportunidades ao longo da vida começa na infância. Deficiência auditiva tem diversas causas, como: má formação intrauterina, envelhecimento, infecções, exposição prolongada a ruídos altos e muitas vezes é mal compreendida ou ignorada. As crianças que não conseguem ouvir bem podem ser injustamente consideradas difíceis, desatentas ou lentas, afetando o desempenho escolar, limitando oportunidades, contribuindo para a exclusão social, quando, na verdade, enfrentam uma condição de saúde que pode ser prevenida e tratada.

Infecções do ouvido e acúmulo de cerúmen podem ser detectadas precocemente e tratados de forma eficaz nos cuidados de saúde primários. A identificação precoce é essencial.

Importância da audição

- **Comunicação e linguagem**: Pilar da interação humana, permite a fala e conexão com outras pessoas.
- **Desenvolvimento cognitivo e aprendizagem**: Essencial para o cérebro processar informações, desenvolver habilidades e aprender.
- **Orientação Espacial**: Ajuda a localizar a origem de sons ao redor, facilitando a interação com o ambiente.
- **Segurança e Alertas**: Sons como alarmes, sirenes e buzinas alertam sobre perigos, permitindo reações rápidas.
- **Qualidade de vida e Saúde Mental**: A perda auditiva está ligada ao isolamento social, depressão e até ao declínio cognitivo (demência).

O dia 03 de março é o Dia Mundial da Audição, um alerta para as famílias, educadores, profissionais da saúde e governos para que priorizem os cuidados otológicos e auditivos para fortalecer a saúde, a educação e a inclusão. Ao investir em detecção precoce podemos proteger a capacidade das crianças de aprender, comunicar e atingir o seu pleno potencial.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Para você que quer saber mais, visite https://loja.grupocrescersaude.com/





Mini Bio

Cláudia Araújo, 66 anos, mãe, avó, mais de 40 anos dedicados a promoção da saúde.
Atendeu mais de 500 mil pessoas em 35 anos de emergência em pediatria, médica homeopata, terapeuta holística, escritora.
Membro do IHMdoBrasil - Instituto de Homeopatia e Mesmerismo do Brasil, Associada da AJEB-RJ - Associação de Jornalista e Escritoras do Brasil, Membro da Confraria Brasil.
Autora de “Crie Saúde & Sabedoria”. Com Joana D’Arc Lage construiu a Coletânea PES - Poesia, Educação & Saúde, com 11 livros. Coautora nos livros "Conexões de Mentes, Corações e Negócios", "Gladiadores de Vendas", "Estação Aedos", “A mulher no Mundo”, “MMMulheres Reais- Aprimorando a si próprias”. Colunista do Jornal Papo de Artista, Bahia e da HR Magazine, revista mensal de distribuição nos 5 continentes.
CEO da CRESCER SAÚDE, empresa dedicada a ajudar pessoas através de Tele Assistência Médica e educação continuada em PREVENÇÃO de doenças, acidentes e valorização da vida.
Com o propósito de conscientização da responsabilidade individual e coletiva na promoção da saúde.
Tem como princípio que “A arte da medicina está em inspirar as pessoas ao hábito de PREVENÇÃO de doenças, acidentes e valorização da vida, com autorresponsabilidade e Gratidão”

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Você é o Mundo Dele

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Como os Guardiões são tratados na Policia Militar



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Ele sabe amar melhor que muita gente



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD





Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para:
contato.hreditora@gmail.com.
Será muito bem vindo!

Bariloche

Bariloche no Inverno: Viva a Magia da Neve na Patagônia Argentina!

Se você sonha em viver um verdadeiro cenário europeu sem sair da América do Sul, Bariloche no inverno é o destino perfeito! Montanhas cobertas de neve, vilas charmosas, chocolate quente e experiências inesquecíveis esperam por você.
A temporada de neve acontece geralmente de junho a setembro, transformando a cidade em um paraíso branco ideal para famílias, casais e grupos de amigos.
Principais Pontos Turísticos e Experiências Imperdíveis

Cerro Catedral
Maior estação de esqui da América do Sul! Perfeito para esqui, snowboard e diversão na neve para todos os níveis.

Cerro Otto
Suba de teleférico até a famosa confeitaria giratória com vista 360º. No inverno, ainda tem trenós e muita diversão na neve.

Piedras Blancas
Ideal para quem quer brincar com trenós e esquibunda — diversão garantida para adultos e crianças.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Centro Cívico de Bariloche
O coração da cidade, com arquitetura encantadora e lojas das tradicionais chocolaterias.

Cerro Campanario
Uma das vistas panorâmicas mais lindas da região — perfeita para fotos inesquecíveis.

Circuito Chico
Passeio cênico com paisagens deslumbrantes do inverno patagônico.

Cerro Bayo – em Villa La Angostura
Estação de esqui boutique, excelente para iniciantes.

Isla Victoria
Passeio de barco pelo belíssimo Lago Nahuel Huapi.
Cervejarias artesanais como a Manush e chocolaterias famosas como a Mamuschka completam a experiência gastronômica perfeita para os dias frios.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Dicas Importantes para o InvernoLeve roupas térmicas e impermeáveis
Use botas apropriadas para neve
Reserve passeios e atrações com antecedência
Prepare-se para temperaturas abaixo de zero

Garanta Agora Seu Pacote para Bariloche!

Não deixe para depois! A temporada de inverno é a mais procurada e as vagas são limitadas.
Viaje com segurança, conforto e toda a assessoria da Gustatrip Viagens e Turismo.

www.gustatripviiagenseturismo.com.br

WhatsApp: 011 91354 1306

Bariloche espera por você! Viva o melhor do inverno, sinta a neve e transforme sua viagem em uma lembrança inesquecível!



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD





Sabores da Patagônia: A Truta Perfeita

Se Bariloche pudesse ser resumida em um prato salgado, ele seria a Trucha (Truta). Abundante nos lagos cristalinos da região, este peixe de carne rosada e sabor delicado é a estrela dos almoços de domingo. Esta versão é clássica: rápida, feita em uma só frigideira e com o aroma inconfundível das ervas frescas.

Ingredientes (Para 2 pessoas)

- 2 filés de truta fresca (com pele, para garantir a crocância)
- 3 colheres de sopa de manteiga de boa qualidade
- 1 dente de alho levemente amassado
- Suco de meio limão siciliano
- Ervas frescas a gosto (sálvia e alecrim são as favoritas da região)
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora
- Amêndoas laminadas (opcional, para o toque "Bariloche")

Modo de Preparo

1. Prepare o Peixe: Seque bem os filés de truta com papel toalha. Tempere ambos os lados com sal e pimenta-do-reino.
2. A Selagem: Em uma frigideira antiaderente larga, aqueça um fio de azeite em fogo médio-alto. Coloque a truta com a pele voltada para baixo. Pressione levemente com uma espátula para a pele ficar bem dourada e crocante (cerca de 3 a 4 minutos).
3. O Segredo da Manteiga: Vire o peixe com cuidado. Adicione a manteiga, o alho amassado e as ervas na frigideira. Enquanto o outro lado cozinha (mais 2 minutos), incline a frigideira e use uma colher para banhar continuamente o peixe com a manteiga espumante e aromatizada.
4. Finalização: Desligue o fogo, regue com o suco de limão e, se estiver usando, jogue as amêndoas laminadas para dourarem no calor residual.

Dica de Acompanhamento

Sirva imediatamente com batatas rústicas cozidas com sal e páprica ou um purê de maçã verde, que cria um contraste ácido maravilhoso com a gordura da truta.

Harmonização: Um vinho branco da uva Sauvignon Blanc ou um Chardonnay gelado das vinícolas de Neuquén completam a experiência patagônica.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

O Par Perfeito: Chocolate Quente & Alfajor de Colher

1. Chocolate Quente "Submarino" (O clássico das cafeterias)
Diferente do achocolatado comum, o Submarino é uma experiência interativa.
I**ngredientes:**

- 1 xícara de leite integral bem quente;
- 1 barra pequena (25g a 30g) de chocolate amargo ou ao leite de boa qualidade;
- 1 pitada de canela ou essência de baunilha (opcional).

Como fazer:

1. Aqueça o leite até quase ferver (quando subirem as primeiras bolinhas).
2. Despeje no copo ou caneca.
3. Coloque a barra de chocolate inteira dentro do leite quente.
4. Entregue com uma colher para que a pessoa mergulhe e mexa a barra até que ela derreta completamente, criando um chocolate denso e aveludado.

2. Alfajor de Maizena (Receita "Vapt-Vupt")
Esta é a versão mais simples e que derrete na boca, muito comum nas casas patagônicas.
I**ngredientes:**

- 1 xícara de amido de milho (maizena);
- ½ xícara de farinha de trigo;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 100g de manteiga em temperatura ambiente;
- Recheio: Doce de leite cremoso (tipo argentino ou bem firme);
- Finalização: Coco ralado.

Como fazer:

1. A Massa: Misture a manteiga com o açúcar até virar um creme. Adicione a farinha e o amido. Amasse com as mãos até ficar uma massa lisa que não gruda nos dedos.
2. Assar: Abra a massa (espessura de 0,5 cm) e corte círculos pequenos. Coloque em uma forma (não precisa untar se for antiaderente) e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por apenas 10 minutos. Dica: Eles devem continuar branquinhos em cima, não deixe dourar!
3. Montagem: Depois de frios, coloque uma camada generosa de doce de leite em um disco e cubra com outro.
4. O Toque Final: Passe as laterais do alfajor no coco ralado para que ele grude no doce de leite que "escapou".

"Para um autêntico momento Bariloche, sirva o chocolate quente com um toque de chantilly por cima e saboreie o alfajor enquanto ele ainda está fresco. É o abraço térmico necessário para os dias de neve."

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

REVISTA

HRR

Sempre a Seu Lado